

剣道の技術指導に関する理論的考察Ⅰ

—素振り，基本打突—

恵 土 孝 吉

渡 辺 香（中部工業大学）

Ⅰ 序 論

剣道の技術指導に関する書物，研究は数多く^{1)～10)}みられる。^{11)～20)}

しかし，これらの書物や研究は技術の解説，あるいは分析について比較的詳しく述べられているものの，その技術や動作を指導する際の問題点（陥りやすい点）と，その矯正方法については指導上極めて重要であるにもかかわらず，詳細で理論的な考察は極めて少ない。

本稿は，剣道の技術や動作を指導する際の問題点をとりあげ，その矯正方法について理論的に考察する。

Ⅱ 本 論

剣道の技術には，基礎技術と応用技術とがある。

基礎技術は对人的技術の基礎となるもので，自然体，構え，足さばき，素振り，基本打突，受け方がある。

応用技術には相手の隙を自分の方から積極的に攻撃して勝ちを制する「しかけ技」と，相手の攻撃を体をかわして打突する「応じ技」とがある。

本稿では基礎技術のうち，素振り，基本打突を取扱う。

1 素振り

素振りは正しい竹刀操作（正しい刃すじ）を習得するために行う。また，剣道の準備体操や整理体操としても重要な動作である。

素振りには，上下素振り，斜め素振りがある。

る。

(1) 上下素振り

動作の要領：中段の構えから一步前進しながら。

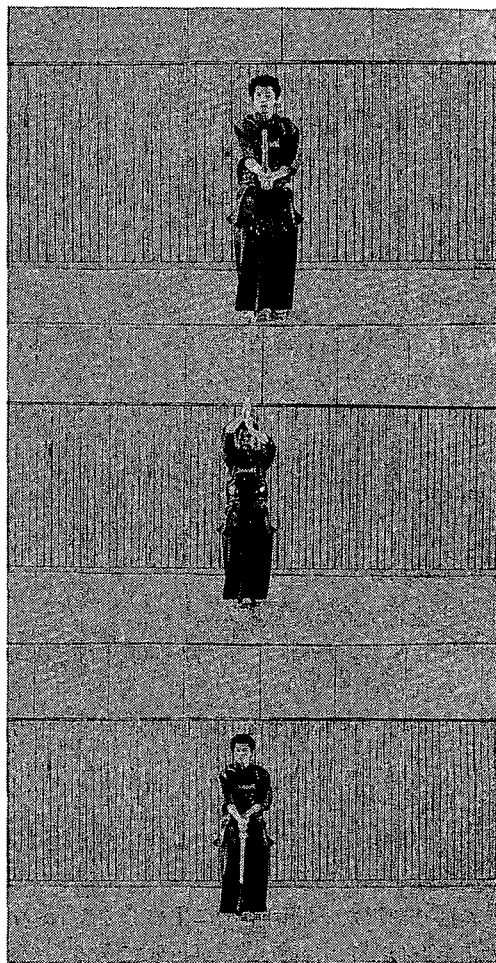


写真1 上下素振り



写真2 頭が前後する

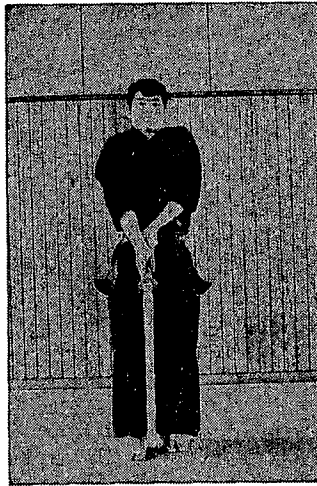


写真3 不必要な力が入る

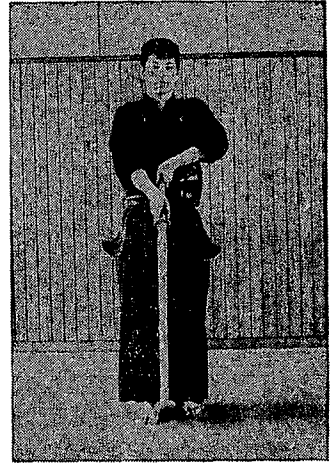


写真4 振り下ろした時に左肘が曲がる

ら竹刀を大きく、しかもゆっくりと背まで振りかぶり、次いで大きく床上30cm程度まで剣先を振り下ろす。以上の動作を前進・後退しながら反復する。(写真1)

a 問題点

- ① 頭が前後する(写真2)
- ② 不必要な力が入る(写真3)
- ③ 振り下ろした時に左肘が曲がる(写真4)
- ④ 右腕のみで竹刀を操作しやすい(写真5)
- ⑤ 連続的な動作にならない
- ⑥ 振りかぶった際に左右肘が伸展しすぎる(写真6)
- ⑦ 左足つま先が横に向き、身体が左半身になりやすい(写真7)

b 矯正方法

- ① 頭が前後する：無目的に動作を繰り返すことが主な原因である。

素振りは単なる筋肉運動に止まらず、目の前に相手を仮想して行うことが重要である。そうすれば、目は自然に真直ぐ前方に向けられ、頭



写真5 右腕のみで竹刀を操作しやすい

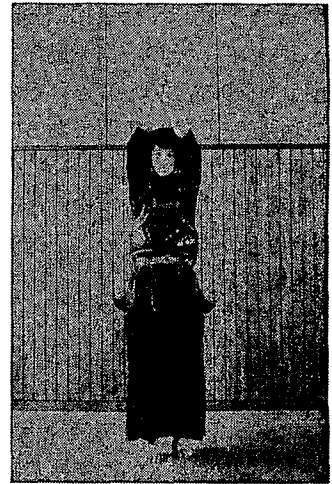


写真6 振りかぶった際に左右肘が伸展しすぎる



写真7 左足つま先が横に向き、身体が左半身になりやすい

の動きもなくなるので、この点を留意さす。

② 不必要な力が入る：長さ 118cm、重さ 500g の竹刀を右手前、左手後に保持し大きく円運動を行う素振りとは歩行運動のように、平常学習したことのない運動である。したがって、不必要な力を入れ易いから最初はやや短かめで軽い竹刀を用いて動作に慣れさせる。慣れるにしたがって正規の竹刀を用いさす。

③ 振り下ろした時に左肘が曲がる：竹刀を握る左右の間隔が広すぎる 것이その主な原因である。したがって柄を握る際に右手と左手との間隔を約15cm程度にする。次いで竹刀を振り下ろす際に両拳を前方に投げるようにするとともに両肘を伸ばし、剣先はできる限り大きな円を描くように留意さす。

④ 右腕のみで竹刀を操作しやすい：主な原因は左手が十分働いていないことによる。

竹刀の操作は結果として両腕均等に力を入れて行うのであるが、意識としては左手中心で行い、振り下ろす時に左手小指にやや多く力を入れるとともに右腕の力をやや抜くように留意さす。

⑤ 連続的な動作にならない：竹刀を振り上げる際に肩や腕に力を入れすぎため振り上げ最高点で一旦肩や腕の力を抜く必要が生じその結果、連続的な動作がスムーズにできなくなる。

この点が主な原因である。したがって不必要な力を抜くとともに振り上げの反動を利用して振り下ろさす。

⑥ 振りかぶった際に左右肘が伸展しすぎる：主な原因は振りかぶる際に両肘を曲げないことによる。したがって不必要な力を抜かせるとともに竹刀を振りかぶる時、両肘を曲げ、肩関節を十分使用して大きく振りかぶるように留意さす。

⑦ 左足つま先が横に向き、身体が左半身になりやすい：主な原因は相手に対して正対しない

ことによるから、意識的に左足つま先を内側に向けさせるとともに右肩を後ろに引き相手に正対さす。

(2) 斜め素振り

動作の要領：中段の構えから一步前進しながら竹刀を大きくしかもゆっくりと背まで振りかぶり、次いで大きく右あるいは左斜め45度に振り下ろす。以上の動作を前進・後退しながら反復する(写真8)

a 問題点

- ① 頭が前後する
- ② 不必要な力が入る
- ③ 振り下ろした時に左肘が曲がる
- ④ 連続的な動作にならない
- ⑤ 右腕のみで竹刀を操作しやすい
- ⑥ 振りかぶった際、左右肘が伸び切る
- ⑦ 左足つま先が横に向き、体が左半身になりやすい
- ⑧ 左斜め45度に振り下ろした時に左拳が大きく右に移動しやすい(写真9)
- ⑨ 右斜め45度に振り下ろした時に右肩がさがりすぎて右半身になりやすい(写真10)
- ⑩ 振り下ろす際に一旦竹刀を肩にかついだ後、振り下ろしやすい(写真11)

b 矯正方法

- ① ①～⑦までは上下素振りと同じ矯正方法で

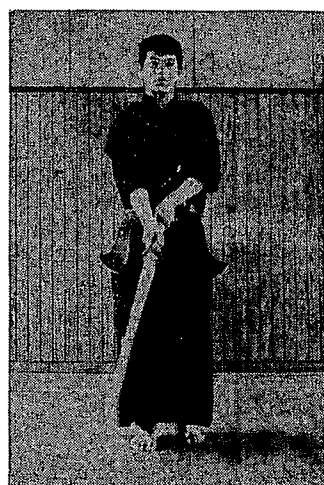


写真8 斜め素振り



写真9 左拳が大きく右に移動しやすい

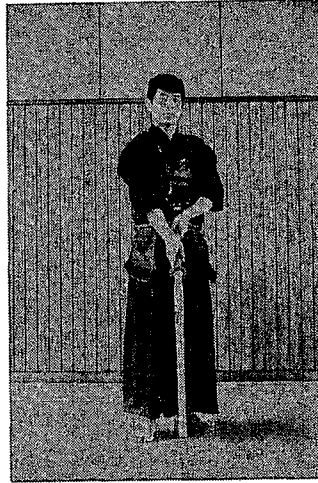


写真10 右半身になりやすい

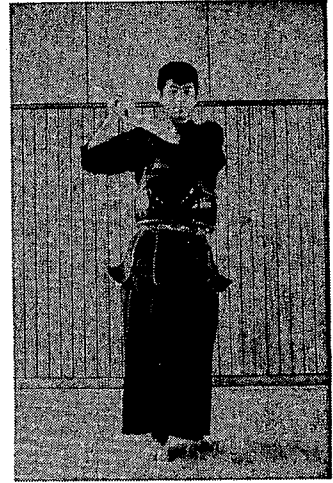


写真11 一旦竹刀を肩にかつぐ

行わせる。

② 左斜め45度に振り下ろした時に左拳が大きく右に移動しやすい：振りかぶった際に左右の拳が正中線から大きくはずれることがその原因である。(写真12)

左拳は常に体の正中線上にあるのが理想的である。左斜めに振り下ろす際、右拳を左側へ移動させずに45度の角度を保とうとすると必然的に左拳は右へ移動する。したがって竹刀を振り下ろす際右拳を十分左側へ移動させて左拳を正中線上におくように留意さす。なお、振り下ろした時の左拳はへその前20cm程度になる。

③ 右斜め45度に振り下ろした時に右肩が下がりすぎて右半身になりやすい：右斜めに振り下ろす際、竹刀の動きにつられて右肩が下がるのは竹刀が重すぎる場合に起こり得るし、また、自分の前に相手を仮想せず、ただ漫然と振っている場合にも起こる。したがって竹刀の重さにつられないような軽めの竹刀を使用させるとともに重さに耐える筋力を養成さす。また常に相手を仮想し、体を正面に向けながら竹刀を振り下ろさす。

2 基本打突

数多くの打突技術の基礎となる打ち方で正面打ち、小手打ち、胴打ち、突き of 四つがある。

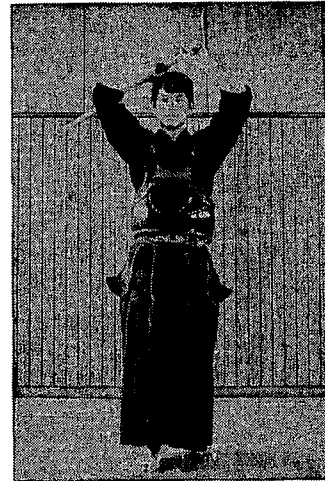


写真12 振りかぶった際に左右の拳が正中線からはずれる

(1) 正面打ち

動作の要領：中段の構えから右足より一步踏み込みながら竹刀を振りかぶり、右足着床と同時に振り下ろして相手の面を打つ。(写真13)

a 問題点

- ① 打撃時に左肘が曲がりすぎる(写真14)
- ② 打撃時に両腕、特に上腕が下がる(写真15)
- ③ 打撃時に頭がさがる(写真16)
- ④ 打撃時に腰がひける(写真17)

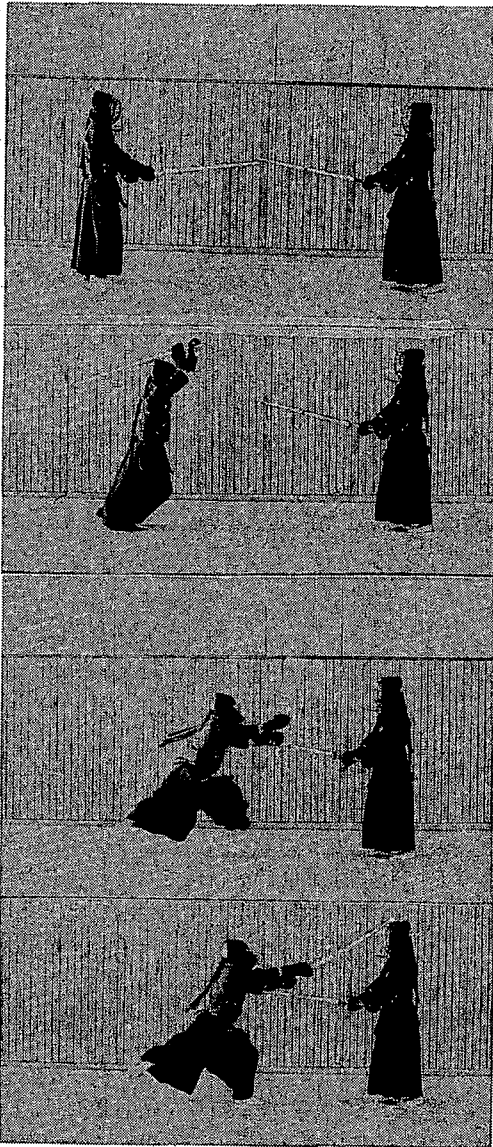


写真13 正面打ち



写真14 打撃時に左肘が曲がりすぎる



写真15 打撃時に両腕、特に上腕が下がる



写真16 打撃時に頭がさがる

- ⑤ 打撃後、両腕をあげすぎる(写真18)
- ⑥ 跳び込み時に右脚があがりすぎる(写真19)
- ⑦ 打撃時に右足が早く着床しすぎる(写真20)
- ⑧ 打撃後の体さばきが悪い
- b 矯正方法
- ① 打撃時に左肘が曲がりすぎる：主な原因は

竹刀の柄を握る左右の手の間隔が広すぎることによる。また、打撃時に両腕均等に力を入れず、右手のみで竹刀が操作されることにもよる。

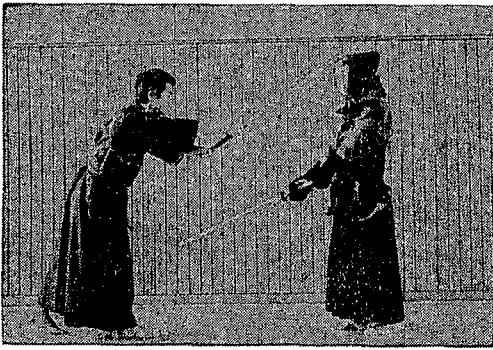


写真17 打撃時に腰がひける

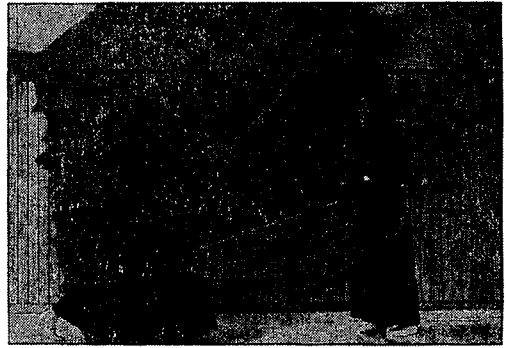


写真20 打撃時に右足が早く着床しすぎる



写真18 打撃後、両腕をあげすぎる

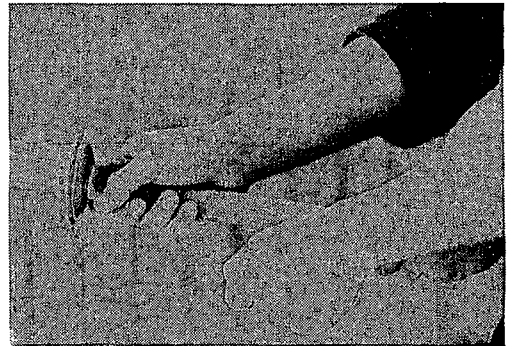


写真21 左右の拳の間隔

どうしても左肘は曲がり過ぎてしまう。したがって左右の拳を適当な間隔（約15cm）にさす。

次いで竹刀の振り上げ、振り下ろしは右腕のみで竹刀を操作させず、左右均等に力を発揮させる。なお、心掛けとしては右手は竹刀を軽く保持し、左手で竹刀を固定させるようにすることが重要であるから、この点を留意させる。

② 打撃時に両腕、特に上腕が下がる：主な原因は打撃時に力みすぎたり、腕を胸のところへ引いて打撃することによる。したがって打撃する時や竹刀を保持する時に全身（特に左右の手の内）に不必要な力が入らないように常に心掛けさせる。

また、竹刀を振りかぶる時は両肩を上に引き上げさせ、その反動で振り下ろさす。振り下ろす際は両腕を胸に引きつけるのではなく、前に投げ出すようにさせることがポイントである。しかし、上記の要領で矯正できない場合には写

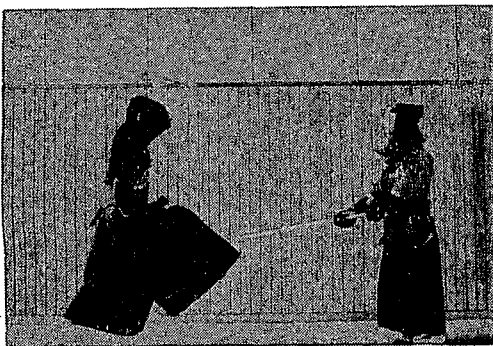


写真19 跳び込み時に右脚があがりすぎる

柄を握るための左右の拳の間隔は写真21に示すように拳一握り半が適当である。これ以上広く柄を握ると打撃時に右腕が前に出る関係上、



写真22 補助者に竹刀を胸の高さで保持さす

真22のように補助者に竹刀を胸の高さで保持させる方法もある。両腕が下がりすぎれば保持者の竹刀に両腕が当たるので学習者自身、腕を十分伸ばすように心掛けよう。

③ 打撃時に頭が下がる：相手を正視しながら打動作を行っていないことと、相手の面までの距離が遠すぎるのが主な原因である。したがって打動作時に相手を正視させるとともに慣れるまで近い距離から打動作を行わせる。

④ 打撃時に腰がひける：主な原因は、相手との距離が遠すぎることで、足運びが悪いことによるが、手だけで打とうとすることにもよる。したがって相手の面まで無理せずにとどく距離に相対させることがまず大切である。次いで左足のけりによって跳び込ませるのであるが、その際十分腰を入れ（腰を前に移動さす）ながら打動作を行わせ、打撃後は左足のひきつけを素早く行わせる。

⑤ 打撃後、両腕をあげすぎる：両腕を曲げたまま打ち、更に打撃後、竹刀を無理に頭上にひきあげることが主な原因であるから両腕を十分伸ばして打たせ、打撃後は肩や腕の不必要な力を抜くように留意さす。

⑥ 跳び込み時に右脚があがりすぎる：左足で床を押す際に垂直方向に力を作用させることが主な原因であるから、左足で床を押す際に斜め後方45度の方向へ力を作用させるように留意さす。

⑦ 打撃時に右足が早く着床しすぎる：相手と

の距離が遠すぎることで、手先だけで早く打とうとすることが主な原因である。したがって相手との距離を近くとらせ打動作は左足のけりによって腰から前方へ体を移動させながら行わせる。

⑧ 打撃後の体さばきが悪い：右足着床時に上体が前かがみになり、左足が後方に流れる（後方に残る）ことが主な原因であるから右足着床とともに右足で床を強くけり、体を上の方向へ浮かし、更に左足を素早く前方へ引きつけさす。

(2) 小手打ち

動作の要領：中段の構えから、右足より一步跳び込みながら竹刀を小さく振りかぶり、右足着床と同時に相手の右小手を打つ。（写真23）

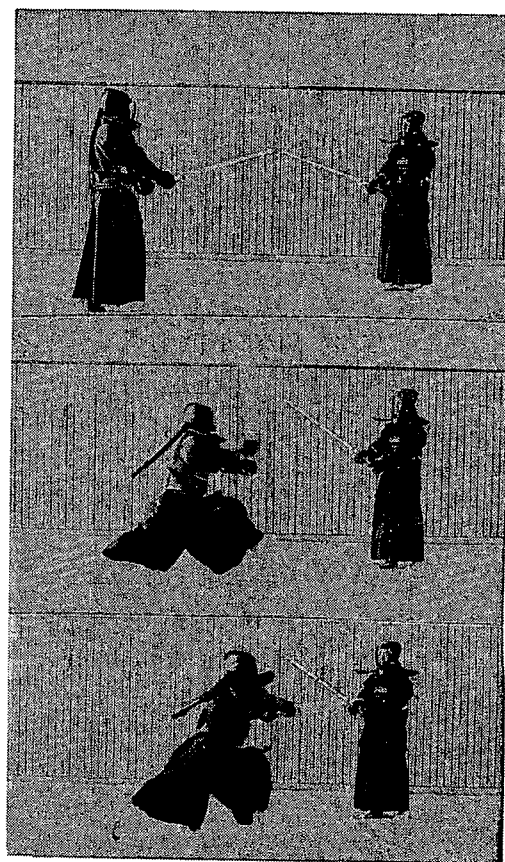


写真23 小 手 打 ち

a 問題点

- ① 打撃時に頭が下がる
- ② 打撃後、両腕をあげすぎる
- ③ 打撃時に右足が早く着床しすぎる
- ④ 打撃後の体さばきが悪い
- ⑤ 横から打撃する (写真24)
- ⑥ 打撃後、姿勢が半身になる (写真25)

b 矯正方法

- ① ①～④までは正面打と同じ矯正方法で行わせる。
- ② 横から打撃する：力みすぎによって垂直に

竹刀が振りかぶれないことが主な原因であるから竹刀を振りかぶる際に全身をリラックスさせるとともに素直に竹刀を操作さす。

③ 打撃後、姿勢が半身になる：構えた時や踏み込む時に足の踏み方が撞木足になっている場合に打撃後の姿勢が半身になりやすい。したがって足先を正しく前方に向けて構えとともに相手に対して直線的に跳び込ませる。また打撃後、無理に竹刀を手元に引かせないようにさす。



写真24 横から小手を打つ



写真25 打撃後、姿勢が半身になる

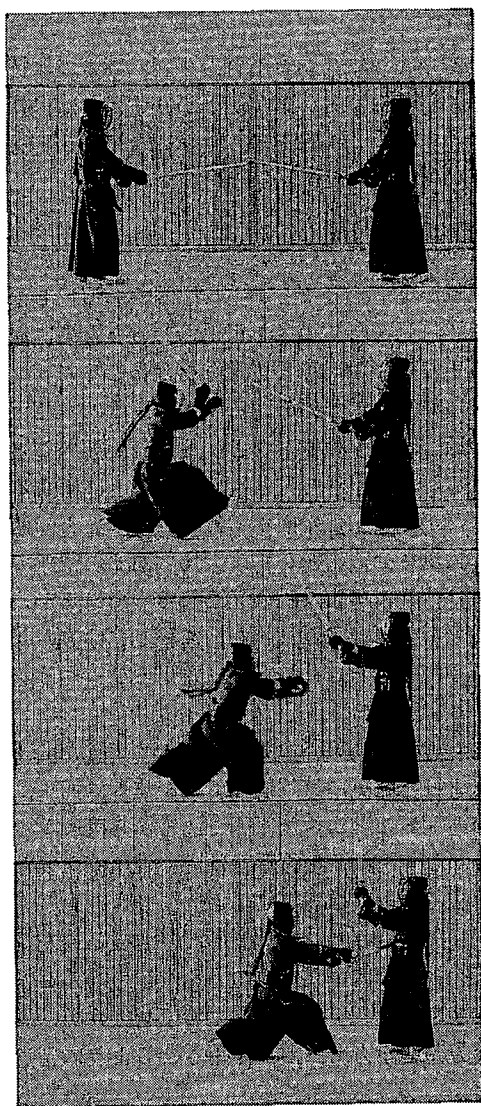


写真26 胴打ち

(3) 胴打ち

動作の要領：中段の構えから右足より右斜め前に一步跳び込みながら竹刀を両腕の間から相手の胴が見えるところまで振りかぶり、右足着床と同時に右斜め下に振り下ろして相手の右胴を打つ。(写真26)

a 問題点

- ① 平打ちになる
- ② 打撃時に右肩、右肘が上がり、上体が左に傾いたり、前傾しやすい。(写真27)
- ③ 打撃時に左肘が正中線より右へはずれる(写真28)
- ④ 腕を引きながら打つ(写真29)

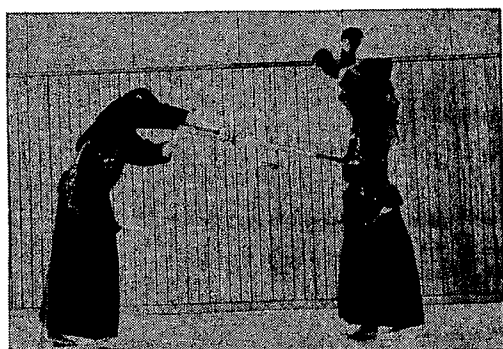


写真27 打撃時に右肩、右肘が上がり、上体が左に傾く



写真28 打撃時に左肘が正中線より右へはずれる



写真29 腕を引きながら打つ

b 矯正方法

① 平打ちになる：主な原因は竹刀の振りかぶりが不十分で手首が十分かえられないことと、踏み込み足が真横に移動することである。竹刀の振りかぶりが不十分な人は気持があせっている場合が多いから振りかぶる際には両腕の間から相手の胴が見えるところまで十分振り上げさせる。次いで両拳を相手の胴にぶつけるように腕を伸ばさせながら手首をかえして相手の胴を打たせる。

踏み込み足の真横への移動については、気持ちの上で相手に向かっていくように心掛けさせ、実際の動作においても右足を右斜め前へ踏み込ませる。

② 打撃時に右肩、右肘が上がり上体が左に傾いたり前傾しやすい：腕だけの動作で胴部を打とうとすることと、相手までの距離が遠いこと（跳び込みが不十分）が主な原因である。したがって①で示したように両腕の間から相手の胴が見えるところまで振りかぶり、左足の強いけりによって体（腰）を前進させながら左斜め上より振り下ろして相手の胴を打たせる。

③ 打撃時に左肘が正中線より右へはずれる：振りかぶった時、左右の肘が正中線より大きくはずれたままの状態から手首のかえしがなく胴を打つことが主な原因である。したがって斜め

振りの項で説明したように振りかぶった時に左右拳を正しく正中線に保たせたのち、手首を返して相手の胴を打たせる。

④ 腕を引きながら打つ：主な原因は相手の胴までの距離的な感覚が乏しく、胴び込む距離を誤認し、近間から相手の胴を打とうとすることによる。したがって、最初は比較的近い距離から腕を十分伸ばさせて相手の胴を打たせ（距離感覚を覚えさせる）たのち徐々に遠間から相手の胴を打たせる。

(4) 突 き

動作の要領：中段の構えから右足より一步跳び込みながら両腕をやや伸ばし気味にして右足着床と同時に剣先で相手の咽喉部を突く。（写真30）

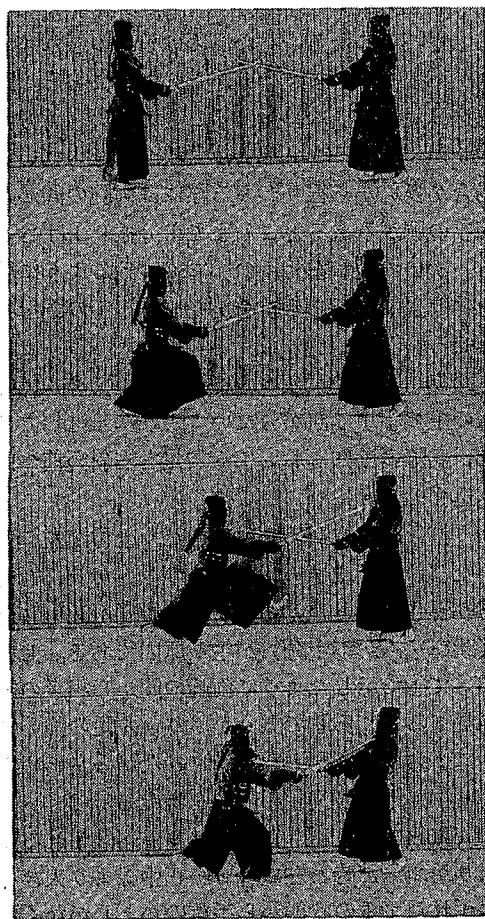


写真30 突 き

a 問題点

- ① 腕を伸ばしすぎる（写真31）
- ② 打突時に頭が下がり、腰が引ける（写真32）
- ③ 打突時に左拳の位置が上がりすぎる（写真33）

b 矯正方法

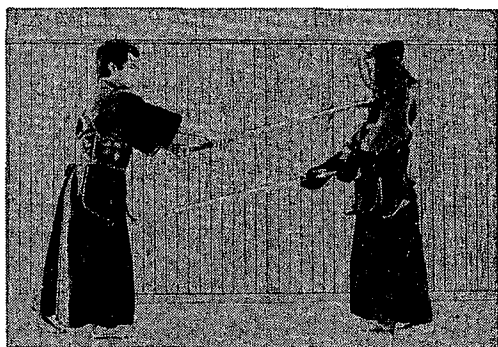


写真31 腕を伸ばしすぎる

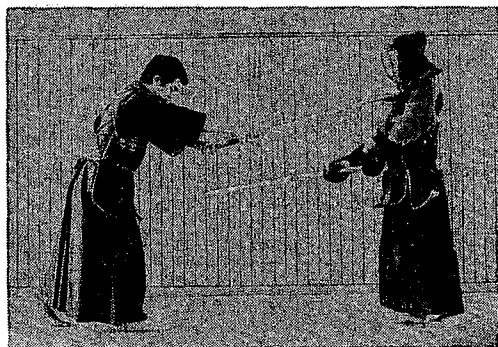


写真32 打突時に頭が下がり、腰が引ける

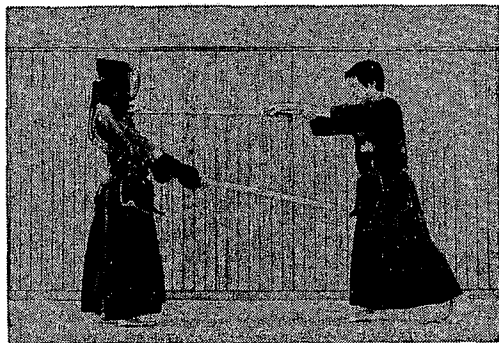


写真33 打突時に左拳の位置が上がりすぎる

① 打突時に腕を伸ばしすぎる：主な原因は十分な跳び込みがなく、腕を伸ばして突こうとするためである。

突き技は、片手にしろ、諸手にしろあまり腕を伸ばしすぎると剣先が不安定になって結果として突き技が不成功になるので突く場合は十分左足のけりを利用して跳び込み、やや腕を伸ばして相手の咽喉部を突くようにさせる。

② 打突時に頭が下がり、腰が引ける：主な原因は腕だけで突こうとすることである。そのため腰が引け、結果として上体が前傾する。これも①と同じように左足の蹴りを十分利用し、跳び込む距離を長くするか、相手との間を詰めることである。いずれにしても、中段の構えから体の前への平行移動によって突くように心掛けさす。

③ 打突時に左拳の位置が上がりすぎる：跳び込む際に中段の構え（特に左拳をへそより拳1握り半ほど前に位置させる）から早めに突こうとして手元を突き出してしまうことが主な原因である。したがって中段の構えを崩すことなく十分跳び込んだのち腕をやや伸ばして咽喉部を突かせる。

Ⅲ 結 論

本稿は、剣道の技術や動作を指導する際の問題点（陥りやすい点）をとりあげ、その矯正方法について理論的に考察した。その結果、次のような知見を得た。

1 素振り動作においては計18点の問題点があり、そのうち上下素振り7点、斜め素振り9点であった。

上下素振りと斜め素振りに共通する問題点は6点であった。

2 基本打突動作においては計21点の問題点があり、そのうち正面打ち8点、小手打ち6点、胴打ち4点、突き3点であった。

正面打ちと小手打ちに共通する問題点は4点であった。

参 考 文 献

- 1) 三橋秀三 剣道 大修館書店 1972
- 2) 伊保清次 剣道 講談社 1971
- 3) 湯野正憲 岡村忠典 剣道教室 大修館書店 1979
- 4) 野間恒 剣道読本 講談社 1979
- 5) 小沢丘 剣道教室 鶴書房 1969
- 6) 湯野正憲ら 剣道指導ハンドブック 大修館書店 1977
- 7) 笹森順造 剣道 旺文社 1969
- 8) 三橋秀三ら 剣道 中部日本教育文化会 1974
- 9) 中野八十二 剣道の楽しみ方 西東社 1966
- 10) 鈴木政男 剣道の習い方 金園社 1972
- 11) 滝沢光三 剣道の打突時における「踏み込み足」の指導についての考察 武道学研究 第14巻 第2号 P.104 1982
- 12) 小林義雄 剣道指導の課題とそのあり方について一考察 武道学研究 第13巻 第2号 P.101 1981
- 13) 平川信夫 剣道の試合時における技と運動性について 武道学研究 第11巻 第2号 P.70 1978
- 14) 星川保 剣道の打突動作、防御動作の時間的關係からみた剣道技術の特性 武道学研究 第11巻 第2号 P.114 1978
- 15) 百鬼史訓 剣道の構えにおける下肢筋の状態と応答動作について 武道学研究 第7巻 第2号 P.34 1975
- 16) 恵土孝吉ら 剣道の初心者指導 武道学研究 第5巻 第1号 P.5 1972
- 17) 東憲一ら 剣道の指導者の技に対する指導要点について、日本体育学会第32回大会号 P.604 1981
- 18) 恵土孝吉 剣道の防禦における時間的分析 武道学研究 第14巻 第2号 P.102 1981
- 19) 恵土孝吉 剣道の防禦に関する研究 金沢大学教育学部紀要 第30号 1981
- 20) 高山弘ら 足圧変化からみた面、小手、胴打撃動作の比較 日本体育学会第30回大会 P.382 1979